

## 《原著》

# 小学校5年生時と中学校2年生時における 家庭での“食事の楽しさ”と関連要因 —愛知県N中学校区での反復調査—

安達 内美子\*

## 要旨

【目的】食育への主体的な関わりや食生活全体の評価指標として位置づけられている“食事の楽しさ”とその関連要因について、発達の段階や特性を活かした食支援の課題を検討するため、小学生時と中学生時の同異点を明らかにする。

【方法】①2012年10月、愛知県N中学校区小学校5年生全員に食と健康に関する自記式質問紙調査を実施した。②2015年11月、同一集団であるN中学校2年生全員に対し、①と同様の調査を実施した。①では252名、②では223名の協力が得られた。家庭での“食事の楽しさ”に関する回答が全て得られた①250名（男子124名、女子126名）、②2013年度以降の転入者も除いた200名（男子100名、女子100名）について、直近の朝食と夕食別に“食事の楽しさ”とその関連要因を検討した。

【結果】朝食が楽しかった男子は小学生時69%・中学生時65%、女子は小学生時83%・中学生時74%だった。夕食では男子は小学生時86%・中学生時87%、女子は小・中学生時共に94%だった。朝食の楽しさには、小・中学生時共に共食ありが関連していた。夕食の楽しさには、男子では小学生時は、共食ありに加え、食事中にテレビをつけない、食事中の発話がある、中学生時は食事中の会話がある、さらに女子では小学生時は、食事中の発話がある、中学生時は一番楽しい共食者がいることが関連していた。朝・夕食に共通して、楽しい群では中学生時は小学生時に比べ、食事づくりの手伝いをする者の割合が低かった。また、男子の楽しい群では中学生時は小学生時に比べ、家族の誰も食卓に携帯電話を置いていない割合が高かった。

【結論】食事が楽しかった者の割合は、男女共に学年時による差は認められなかった。朝食の楽しさの関連要因は男女共に小学生時と中学生時で共通して共食ありだったが、夕食は小学生時と中学生時では共食の質において異なることが示唆された。夕食は朝食と比べ共食している者の割合が高いことから、発達の段階の特性を活かした共食の質の面に対する食支援の必要性が考えられた。

索引用語：小学校5年生、中学校2年生、食事の楽しさ、共食

## 1 緒言

約60年前、公衆衛生分野において栄養教育を含む健康教育の基本は“民主的な”こと<sup>1)</sup>と宮坂は述べている。権威が学習者全員にあるとい

うことで、現在重要視されている学習者主体の健康教育の源流<sup>2)</sup>といわれている。平成30年4月より施行される新学習指導要領においても、「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善の推進が明記されている<sup>3)</sup>。そして、“楽

\* 名古屋学芸大学管理栄養学部

しく学習する”ことは内発的動機づけを高め、積極的授業参加を促し<sup>4)</sup>、主体的な学習に効果的であるといわれている。また、“食事を楽しむ”ことのような主観的な食生活の良好さは、生活の質（QOL）向上に重要な役割を担っている<sup>5,6)</sup>といわれている。そのため2016年6月、食生活指針の一部が改正された<sup>7)</sup>が、第一項目は改正前と同じく、“食事を楽しみましょう”が挙げられている。

共食と孤食について1980年代から長年研究を行ってきた足立は人々が主体的に食生活を営むことと共食の関連を重視し、食生活における質の評価指標として“食事の楽しさ”を位置づけてきた<sup>8-11)</sup>。食育基本法<sup>12)</sup>施行前の平成16年4月厚生労働省により、楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会」報告書<sup>13)</sup>（以下、健やかガイド）が公表された。その中でも目指す子どもの姿を“楽しく食べる子ども”とし、共食を基盤に学童期では家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむこと、思春期では一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べることができることを目標としている。発達が著しい子どもたちにとって“楽しく食べる”意味は、発達の段階における生物学的、社会文化的、心理的要因の関わりの中で、家族や仲間等との関係と共に変化していくと考えられている<sup>14,15)</sup>。

さらに、健やかガイドでは“楽しく食べる子ども”につながる、発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”として順に、①食事のリズムがもてる②食事を味わって食べる③一緒に食べたい人がいる④食事づくりや準備に関わる⑤食生活や健康に主体的に関わることを挙げている。特に学童期から思春期へ移行する時期は⑤食生活や健康に主体的に関わる力が育つ支援が必要としている。

生涯にわたる食育の推進<sup>16)</sup>や、児童生徒の心身の発達の段階や特性等を考慮した教育<sup>3)</sup>が重要視されている中、学童期から思春期への移行期である小学校5年生から、思春期にあたる中学校2年生の“楽しく食べること”を発達の段階や特性を活かして支援するためには、それ

ぞれの関連要因を明らかにし、それらへのアプローチが必要である<sup>17)</sup>。家庭での“食事の楽しさ”の要因として、成瀬らは小学校5～6年生・中学校2年生共に「家族そろって食事をしたとき」「誕生日など何かの行事だったとき」「自分で作ったり手伝ったりしたものを食べたとき」など、食事を介して家族と楽しく関わりあえること<sup>18)</sup>を報告し、学年により差がないとしている。著者らも小学校5年生ならびに中学校2年生の“食事の楽しさ”とその関連要因を明らかにしてきた<sup>19-21)</sup>が、学年により異なる結果を得た。しかし、縦断的研究としては、小学校5年生時と中学校2年生時における夕食の共食頻度および自発的コミュニケーションと“食事の楽しさ”の関連に関する先行研究<sup>22)</sup>はあるものの、多様な要因から構成される食生活の中で、評価指標となる“食事の楽しさ”の関連要因を明らかにしているものは極めて少ない。

そこで、食育への主体的な関わりや食生活全体の評価指標として位置づけられている“食事の楽しさ”とその関連要因について、発達の段階や特性を活かした食支援の課題を検討するため、同一集団への反復調査を行うことにより、小学生時と中学生時の同異点を明らかにすることを本研究の目的とした。

## 2 方法

### 1) 調査対象及び調査方法

2012年に著者らが、名古屋学芸大学健康・栄養研究所研究・実践事業の助成を受けて実施した「共食・孤食の食生態に関する国際比較研究」（主任研究員：足立己幸）において計画、実施した①調査のデータ及びその3年後の2015年に同じ質問紙を用いて実施した②調査のデータを本研究の目的に合わせて解析した。

①調査は2012年10月、愛知県N中学校区小学校3校5年生全員、②調査は2015年11月、N中学校2年生全員に対し各教室にて、健康と食生活に関する自記式質問紙（以下、「健康と食生活アンケート」）調査を集合法で実施した。「健康と食生活アンケート」は、足立らがオーストラリア、アメリカ、イギリス等で実施してきた「小学生についての共食の食生態に関する国際

比較調査<sup>23)</sup>の一環として、課題提起の出発点であった日本で調査を行い、国際比較に供することを目的として開発された質問紙である。

調査の対象学校長には、N中学校区小中連絡会において、調査の主旨を説明し、調査協力への理解と承諾を得た。また、個人情報保護等を明記した同意書への署名により同意を得た。調査は対象小・中学校の食育の一環として実施されるため、校長の同意書が児童、生徒及び保護者の同意を含むことを確認した。調査は名古屋学芸大学研究倫理委員会の審査・承認を得て実施した（①調査：承認番号72、②調査：承認番号133）。

## 2) 調査内容

先行研究<sup>20,21)</sup>の結果より、家庭での“食事の楽しさ”（食事関連 QOL の一つ<sup>6)</sup>）の関連要因は食行動等で構成されると仮定し、「健康と食生活アンケート」のうち食行動である“食べる”“つくる”“情報を受発信する”<sup>24)</sup>に関する調査項目を使用した（表1）。

### （1）食事の楽しさ（食事関連 QOL）

家庭での食事として、今日の朝食、昨日の夕食について、「楽しかった」「まあ楽しかった」「少しつまらなかった」「つまらなかった」の4段階で回答を求めた。

### （2）食行動等

食事前の空腹感については、今日の朝食前、昨日の夕食前それぞれの空腹感を「ぺこぺこにすいていた」「すこしすいていた」「すいていな

かった」の3段階とした。欠食については、「7回（毎日）」から「0回」の5段階とした。食事中にテレビは“家で食事中に、テレビをつけていますか”と質問し、「いつもつける」から「ほとんどない」の4段階とした。食卓に携帯電話は“家で食事中に、携帯電話を食卓や近くに置いていますか”と質問し、「自分」から「その他」を含む7項目から複数回答を求めた。共食については、今日の朝食、昨日の夕食の共食者（共に食べた人）について「家族全員」「大人もいたが全員でない」「きょうだい」「ひとり」から回答を求めた。朝食と夕食について、それぞれ一番楽しい共食者として“だれと食べるのが一番楽しいですか”と質問し、「家族全員」「お父さん」「お母さん」「きょうだい」「ひとりで」「その他」から複数回答を求めた。

食事づくりの手伝いは「毎日する」から「しない」の4段階とした。

食事中の会話は“あなたの家族は、話しながら食事をすることがありますか”と質問し、「いつもある」から「ほとんどない」の4段階で回答を求めた。食事のあいさつは、普段の朝食と夕食それぞれについて、いただきます・ごちそうさま等のあいさつをするか、「毎回する」から「ほとんどしない」の4段階で回答を求めた。食事中の発話は、“あなたは家族と食事をしている時に、自分から話すことがありますか”と質問し、「いつもある」から「ほとんどない」の4段階で回答を求めた。

表1 調査項目

大項目	中項目	朝食	夕食
食事関連QOL	食べる	楽しさ	楽しさ
		食前の空腹感	食前の空腹感
		欠食	欠食
		食事中にテレビ	
		食卓に携帯電話	
		共食	共食
		一番楽しい共食者	一番楽しい共食者
		食事づくりの手伝い	
		食事中の会話	
		食事のあいさつ	食事のあいさつ
食行動等	つくる	食事づくりの手伝い	
		食事中の発話	
情報を受発信する		食事のあいさつ	食事のあいさつ
		食事中の発話	

### 3) 解析方法

協力が得られた①調査252名、2013年度以降の転入者を除いた②調査223名の内、“食事の楽しさ”に関する回答が全て得られたのは①調査250名（男子124名、女子126名）、②調査200名（男子100名、女子100名）だった。

“食事の楽しさ”について、今日の朝食と昨日の夕食別に4段階で尋ねた回答を上位と下位の2段階ずつの2群に分け、楽しい群とつまらない群とした。楽しい群を1、つまらない群を0とし、今日の“朝食は楽しかった”、昨日の“夕食は楽しかった”の関連要因を分析した。

関連要因とした“食べる”“つくる”“情報を受発信する”に関する調査項目は、食関連の行動指針や先行研究<sup>22,23,25-28)</sup>で良好とされる行動や状態の回答（以下、良好な回答）を1、良好な行動や状態でない回答を0とし、以下の通り2群に分けた。

食前の空腹感は「ぺこぺこにすいていた」・「すこしすいていた」、欠食は「毎日」摂食を1とした。食事中にテレビ、食事づくりの手伝い、食事中の会話、食事中の会話、食事中の発話については、回答肢上位2段階を1とした。食卓に携帯電話は「無」（誰も選択していない）を1とした。共食は「ひとり」を非選択の場合、良好な回答である1とした。一番楽しい共食者は「ひとり」を非選択、食事のあいさつは「毎回する」を1とした。

先行研究<sup>20,21)</sup>より男女差が認められたので、男女別に“朝食は楽しかった”“夕食は楽しかった”と関連要因について、先ずFisherの正確確率検定を用いて、学年時ごとの群間と、学年時間間の関連を検討した(単変量解析)。次に学年時別に朝食と夕食それぞれ“楽しかった”を目的

変数とし、単変量解析で関連が認められた項目を説明変数として、2項ロジスティック回帰分析（多変量解析）を変数増加法にて行った。

解析は、統計解析パッケージ IBM SPSS Statistics 24（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用し、有意水準は5%（両側検定）とした。欠損値は項目ごとに除外して集計・解析した。

## 3 結果

### 1) 家庭での食事の楽しさ

男女別ならびに学年時別の今日の朝食、昨日の夕食の楽しさを表2に示す。朝食が楽しかった者は、男子小学生時は85名(69%)、中学生時は65名(65%)、女子小学生時は104名(83%)、中学生時は74名(74%)だった。夕食が楽しかった者は、男子小学生時は107名(86%)、中学生時は87名(87%)、女子小学生時は119名(94%)、中学生時は94名(94%)だった。女子は男子に比べ、朝・夕食において楽しかった者が多く、小・中学生時共に夕食は朝食と比べて、楽しかった者が多かったが、男女共に学年時による差は認められなかった。

### 2) 朝食の楽しさと関連要因（表3,4）

男子の場合、小学生時において朝食の楽しさと関連していた要因は、単変量解析では7項目（食前の空腹感、欠食、共食、一番楽しい共食者、食事中の会話、食事のあいさつ、食事中の発話）、多変量解析では5項目（食前の空腹感、欠食、共食、食事中の会話、食事のあいさつ）だった。中学生時には単変量解析では5項目（食前の空腹感、共食、食事づくりの手伝い、食事のあいさつ、食事中の発話）、多変量解析では、2項目（共食、食事中の発話）が関連しており、食事づくりの手伝い以外は、小学

表2 学年による家庭での食事の楽しさ

		男子		p値*	女子		p値*
		小学生時 n=124	中学生時 n=100		小学生時 n=126	中学生時 n=100	
朝食	楽しかった	85(68.5)	65(65.0)	0.668	104(82.5)	74(74.0)	0.141
	つまらなかった	39(31.5)	35(35.0)		22(17.5)	26(26.0)	
夕食	楽しかった	107(86.3)	87(87.0)	1.000	119(94.4)	94(94.0)	1.000
	つまらなかった	17(13.7)	13(13.0)		7(5.6)	6(6.0)	

人数(%)

\*:Fisherの正確確率検定, 学年差



表3 学年による男子の朝食の楽しさと関連要因

	小学生時					中学生時				
	楽しい群 n=85	つまらない群 n=39	p値*	オッズ比† (95%CI)	p値	楽しい群 n=65	つまらない群 n=35	p値*	オッズ比† (95%CI)	p値
食べる	食前の空腹感	あり 81(95.3)	25(64.1)	<0.001	14.22(3.21-63.01)	<0.001	54(84.4)	22(62.9)	-	0.044
		なし 4(4.7)	14(35.9)		1		10(15.6)	13(37.1)		
	欠食	あり 81(95.3)	28(71.8)	<0.001	6.35(1.36-29.54)	0.018	58(92.1)	30(85.7)	0.323	0.496
		なし 4(4.7)	11(28.2)		1		5(7.9)	5(14.3)		
	食事中にテレビ	つけない 26(30.6)	7(17.9)	0.189			19(29.2)	9(25.7)	0.817	1.000
		つける 59(69.4)	32(82.1)				46(70.8)	26(74.3)		
	食卓に携帯電話	ない 21(24.7)	6(15.4)	0.349			28(43.1)	18(51.4)	0.529	0.022
		ある 64(75.3)	33(84.6)				37(56.9)	17(48.6)		
	共食	あり 64(75.3)	20(51.3)	0.012	2.90(1.02-8.27)	0.046	38(59.4)	13(37.1)	2.85(1.13-7.19)	0.027
		なし(ひとり) 21(24.7)	19(48.7)		1		26(40.6)	22(62.9)	1	
つくる	一番楽しい共食者	だれか 72(84.7)	24(61.5)	0.006	-	-	49(75.4)	22(62.9)	0.248	0.210
		ひとり 13(15.3)	15(38.5)				16(24.6)	13(37.1)		
情報を受発信する	食事づくりの手伝い	する 49(57.6)	18(46.2)	0.250			24(38.1)	6(17.1)	0.040	0.021
		しない 36(42.4)	21(53.8)				39(61.9)	29(82.9)	-	-
人数(%)	食事中の会話	ある 80(94.1)	25(64.1)	<0.001	9.23(2.41-35.29)	0.001	58(89.2)	27(77.1)	0.143	0.365
		ない 5(5.9)	14(35.9)		1		7(10.8)	8(22.9)		
	食事のあいさつ	する 54(63.5)	13(33.3)	0.002	4.19(1.46-12.02)	0.008	35(53.8)	9(25.7)	0.011	0.245
		しない 31(36.5)	26(66.7)		1		30(46.2)	26(74.3)	-	-
	食事中の発話	ある 72(84.7)	19(48.7)	<0.001	-	-	49(75.4)	14(40.0)	4.89(1.93-12.39)	0.001
		ない 13(15.3)	20(51.3)				16(24.6)	21(60.0)	1	0.210

欠損値は項目ごとに除外した

\*: Fisherの正確確率検定, 群間差

#: Fisherの正確確率検定, 楽しい群における学年差

†: 2項ロジスティック回帰分析(変数増加法), 目的変数は楽しい=1, つまらない=0, -は説明変数として投入したが取り込まれなかったことを示す

表 4 学年による女子の朝食の楽しさと関連要因

	小学生時					中学生時					p 値 <sup>‡</sup>
	楽しい群 n=104	つまらない群 n=22	p 値 <sup>*</sup>	オッズ比 (95%CI)	p 値 <sup>†</sup>	楽しい群 n=74	つまらない群 n=26	オッズ比 (95%CI)	p 値 <sup>†</sup>		
食べる	食前の空腹感	あり 94(90.4)	16(72.7)	0.035	-	-	65(87.8)	14(53.8)	5.78(1.93-17.33)	0.002	0.628
		なし 10(9.6)	6(27.3)				9(12.2)	12(46.2)	1		
	欠食	なし 92(88.5)	21(95.5)	0.463			68(91.9)	23(92.0)		1.000	0.615
		あり 12(11.5)	1(4.5)				6(8.1)	2(8.0)			
	食事中にテレビ	つけない 37(35.6)	7(31.8)	0.810			18(24.7)	5(19.2)			
		つける 67(64.4)	15(68.2)				55(75.3)	21(80.8)		0.787	0.139
	食卓に携帯電話	ない 32(31.1)	5(22.7)	0.608			32(43.2)	7(26.9)		0.167	0.114
		ある 71(68.9)	17(77.3)				42(56.8)	19(73.1)			
	共食	あり 77(74.0)	10(45.5)	0.012	3.42(1.33-8.82)	0.011	49(66.2)	8(30.8)	4.12(1.48-11.47)	0.003	0.316
		なし(ひとり) 27(26.0)	12(54.5)		1		25(33.8)	18(69.2)	1		
	一番楽しい共食者	だれか 96(92.3)	19(86.4)	0.405			63(85.1)	20(76.9)		0.369	0.145
		ひとり 8(7.7)	3(13.6)				11(14.9)	6(23.1)			
つくる	食事づくりの手伝い	する 80(77.7)	14(63.6)	0.181			35(47.3)	13(50.0)		0.824	<0.001
		しない 23(22.3)	8(36.4)				39(52.7)	13(50.0)			
情報を 受発信する	食事中の会話	ある 99(95.2)	20(90.9)	0.605			66(90.4)	23(88.5)		0.720	0.237
		ない 5(4.8)	2(9.1)				7(9.6)	3(11.5)			
	食事のあいさつ	する 75(72.1)	11(50.0)	0.075			43(58.1)	13(50.0)		0.499	0.056
		しない 29(27.9)	11(50.0)				31(41.9)	13(50.0)			
人数(%)	食事中の発話	ある 96(92.3)	17(77.3)	0.051			61(82.4)	21(80.8)		1.000	0.059
		ない 8(7.7)	5(22.7)				13(17.6)	5(19.2)			

欠損値は項目ごとに除外した

\*: Fisherの正確確率検定, 群間差

#: Fisherの正確確率検定, 楽しい群における学年差

†: 2項ロジスティック回帰分析(変数増加法), 目的変数は楽しい=1, つまらない=0, -は説明変数として投入したが取り込まれなかったことを示す

生時とはほぼ重なっていた。楽しい群において、中学生時は小学生時と比べ、食前の空腹感「あり」、共食「あり」の割合が減少していた。

女子の場合、朝食の楽しさと関連していた要因は、小・中学生時共に、単変量解析では食前の空腹感、共食だった。多変量解析では小学生時は共食のみだったが、中学生時は食前の空腹感も関連が認められた。

小・中学生時に共通して、男女共に単変量解析では食前の空腹感、共食、多変量解析では共食が関連していた。

### 3) 夕食の楽しさと関連要因 (表5, 6)

男子の場合、小学生時において夕食の楽しさと関連していた要因は、単変量解析では5項目(食事中にテレビ、共食、一番楽しい共食者、食事中の会話、食事中の発話)、多変量解析では3項目(食事中にテレビ、共食、食事中の発話)だった。中学生時には単変量解析では3項目(食前の空腹感、食事中の会話、食事中の発話)、多変量解析では食事中の会話のみだった。

女子の場合、小学生時において夕食の楽しさと関連していた要因は、単変量解析では2項目(食事中の会話、食事中の発話)のみで、多変量解析でも食事中の発話のみだった。中学生時には、一番楽しい共食者のみだった。

### 4) 朝食と夕食の楽しさに共通する関連要因

朝・夕食共に楽しい群では、中学生時は小学生時に比べ、食事づくりの手伝いを「する」者の割合が低かった。また、男子の楽しい群の中学生時は小学生時に比べ、食卓に携帯電話が「ない」者の割合が高かった。

## 4 考察

愛知県N中学校区の反復調査を事例に、同一集団での小学校5年生時と中学校2年生時における家庭での“食事の楽しさ”とその関連要因を検討したところ、学年時により関連要因が異なるという結果を得た。

朝・夕食、男女で共通して、楽しい群では中学生時は小学生時より食事づくりの手伝いを「しない」者の割合が増えていた。著者らが行った先行研究と類似した結果<sup>20)</sup>であり、中学生にな

ると、精神的発達と勉強(塾通い)や部活動などの生活の変化<sup>29)</sup>による反抗的な態度や面倒くささ、時間のなさなどが手伝いを「しない」理由として考えられる。しかし、男子の中学生時には、食事づくりの手伝いが朝食の楽しさと関連していたことから、限られた時間の中で、子どもにできることを任せることは自律性を獲得していく<sup>14)</sup>面でも重要であると考ええる。食事づくりの「手伝い」ではなく「参加」が主体的な食育へとつながる<sup>30)</sup>といわれている。

男子において、朝・夕食に共通して、楽しい群では中学生時は小学生時に比べ、食卓に携帯電話が「ない」者の割合が多かった。このことについて、夕食の楽しさで考えると、小学生時は共食が「あり」、会話が「ある」、発話が「ある」など、夕食の場が楽しいことが重要だったが、中学生ではそれらに加え、夕食の場に臨む家族の気持ちに対する認知のような主観的規範も重要であることが考えられる。衛藤らの先行研究においては、男子中学生で夕食時に共食頻度が高く、発話が多い者は、共食に対する主観的規範が高い<sup>22)</sup>と報告している。発達心理学においても、思春期はアイデンティティ確立の面で、「他者や社会にとっても意味があり、他者や社会に認められる自分」であることが重要<sup>14)</sup>といわれている。

朝食において、小・中学生時共に単変量解析では食前の空腹感「あり」、共食「あり」が関連していた。また、男女別にみると学年時による関連要因の差はほとんど認められなかった。このことから、朝食は小学生時から中学生時を通じて、健やかガイドにおける①食事のリズムがもてる③一緒に食べたい人がいるという“食べる力”を育てることが重要だといえる。男子においてはそれらに加え、食事のあいさつや発話も関連しており、女子より“食べる力”の中でも③一緒に食べたい人がいることが重要と考えられる。したがって、朝食の場合、小学生時から中学生時を通じて①食事のリズムがもてるためには早寝早起き、③一緒に食べたい人がいるためには共食が重要と考えられる。

夕食においては、男女で結果は異なった。男子では中学生時、単変量解析で食べる行動に関



表5 学年による男子の夕食の楽しさに関連要因

		小学生時				中学生時				p値 <sup>※</sup>	
		楽しい群 n=107	つまらない群 n=17	p 値 <sup>*</sup>	オッズ比 <sup>†</sup> (95%CI)	p 値	楽しい群 n=87	つまらない群 n=13	p 値 <sup>*</sup>		オッズ比 <sup>†</sup> (95%CI)
食べる	食前の空腹感	あり	104(98.1)	15(88.2)	0.092		81(94.2)	9(69.2)	0.016	-	0.246
		なし	2(1.9)	2(11.8)			5(5.8)	4(30.8)			
	欠食	なし	102(95.3)	17(100.0)	1.000		85(98.8)	13(100.0)	1.000		0.228
		あり	5(4.7)	0(0.0)			1(1.2)	0(0.0)			
	食事中にテレビ	つけない	32(29.9)	1(5.9)	0.040	9.09(0.974-84.90)	25(28.7)	3(23.1)	1.000		0.875
		つける	75(70.1)	16(94.1)		1	62(71.3)	10(76.9)			
	食卓に携帯電話	ない	25(23.4)	2(11.8)	0.359		42(48.3)	4(30.8)	0.372		<0.001
		ある	82(76.6)	15(88.2)			45(51.7)	9(69.2)			
	共食	あり	102(97.1)	14(82.4)	0.035	8.69(1.18-64.05)	82(96.5)	11(91.7)	0.416		1.000
		なし(ひとり)	3(2.9)	3(17.6)		1	3(3.5)	1(8.3)			
	一番楽しい共食者	だれか	101(94.4)	13(76.5)	0.031	-	79(90.8)	10(76.9)	0.153		0.408
		ひとり	6(5.6)	4(23.5)			8(9.2)	3(23.1)			
つくる	食事づくりの手伝い	する	61(57.0)	6(35.3)	0.119		26(30.6)	4(30.8)	1.000		<0.001
		しない	46(43.0)	11(64.7)			59(69.4)	9(69.2)			
情報を 受発信する	食事中の会話	ある	94(87.9)	11(64.7)	0.025	-	79(90.8)	6(46.2)	<0.001	11.38(3.07-42.20)	0.644
		ない	13(12.1)	6(35.3)			8(9.2)	7(53.8)		1	
	食事のあいさつ	する	68(63.6)	7(41.2)	0.109		60(69.0)	6(46.2)	0.124		0.450
		しない	39(36.4)	10(58.8)			27(31.0)	7(53.8)			
	食事中の発話	ある	83(77.6)	8(47.1)	0.015	3.86(1.25-111.89)	60(69.0)	3(23.1)	0.004	-	0.192
		ない	24(22.4)	9(52.9)		1	27(31.0)	10(76.9)			
人数(%)											

人数(%)

欠損値は項目ごとに除外した

\*:Fisherの正確確率検定, 群間差

#:Fisherの正確確率検定, 楽しい群における学年差

†:2項ロジスティック回帰分析(変数増加法), 目的変数は楽しい=1, つまらない=0, -は説明変数として投入したが取り込まれなかったことを示す



表6 学年による女子の夕食の楽しさと関連要因

	小学生時				中学生時			
	楽しい群 n=119	つまらない群 n=7	p値*	オッズ比 (95%CI)	p値†	楽しい群 n=94	つまらない群 n=6	オッズ比 (95%CI)
食べる	食前の空腹感	あり 113(95.0)	6(85.7)	0.337		89(94.7)	6(100.0)	
		なし 6(5.0)	1(14.3)			5(5.3)	0(0.0)	
	欠食	なし 112(94.1)	7(100.0)	1.000		92(97.9)	6(100.0)	
		あり 7(5.9)	0(0.0)			2(2.1)	0(0.0)	
	食事中にテレビ	つけない 42(35.3)	2(28.6)	1.000		22(23.7)	1(16.7)	
		つける 77(64.7)	5(71.4)			71(76.3)	5(83.3)	
	食卓に携帯電話	ない 35(29.7)	2(28.6)	1.000		36(38.3)	3(50.0)	
		ある 83(70.3)	5(71.4)			58(61.7)	3(50.0)	
	共食	あり 111(95.7)	5(71.4)	0.051		87(93.5)	5(83.3)	
		なし(ひとり) 5(4.3)	2(28.6)			6(6.5)	1(16.7)	
つくる	一番楽しい共食者	だれか 112(94.1)	7(100.0)	1.000		92(97.9)	4(66.7)	23.00(2.55-207.74)
	ひとり	7(5.9)	0(0.0)			2(2.1)	2(33.3)	1
情報を受発信する	食事づくりの手伝い	する 89(75.4)	5(71.4)	1.000		45(47.9)	3(50.0)	
		しない 29(24.6)	2(28.6)			49(52.1)	3(50.0)	
人数(%)	食事中の会話	ある 114(95.8)	5(71.4)	0.049		85(91.4)	4(66.7)	
		ない 5(4.29)	2(28.6)			8(8.6)	2(33.3)	
	食事のあいさつ	する 97(81.5)	4(57.1)	0.140		66(70.2)	2(33.3)	
		しない 22(18.5)	3(42.9)			28(29.8)	4(66.7)	
	食事中の発話	ある 109(91.6)	4(57.1)	0.024		79(84.0)	3(50.0)	
		ない 10(8.4)	3(42.9)			15(16.0)	3(50.0)	
人数(%)								
欠損値は項目ごとに除外した								
*: Fisherの正確確率検定, 群間差								
#: Fisherの正確確率検定, 楽しい群における学年差								
†: 2項ロジスティック回帰分析(変数増加法), 目的変数は楽しい=1, つまらない=0, -は説明変数として投入した方が取り込まれなかったことを示す								
§: 単変量解析, 目的変数は楽しい=1, つまらない=0								

して関連が認められたのは、食前の空腹感「あり」のみとなり、多変量解析の結果では食事中の会話が「ある」のみ関連が認められた。このことも男子中学生時では、夕食の場に臨む家族の気持ちに対する認知が重要であることが考えられる。発話は自分の行動であるが、会話は家族の発話も含んだ行動である。会話が「ある」か「ない」かは、子どもにとって家族が共に食事をするを楽しんでいるかどうかの評価にもなる。女子では小学生時は、情報を受発信する行動の会話が「ある」や発話が「ある」ことが関連し、中学生になると食べる行動の一番楽しい共食者がいることのみが関連していた。中学生時は小学生時に比べ、つまらない群において、一番楽しい共食者は「ひとり」（夕食をひとりで食べることが一番楽しい）の割合が高かった。特に女子中学生では③一緒に食べたい人があるという“食べる力”が重要と考えられる。

以上から、学年時による“食事の楽しさ”の関連要因は、特に夕食、その中でも共食の質の面で異なることが考えられた。夕食は朝食と比べ、共食している者の割合が高いことから、発達の段階や特性を活かした共食の質の面に対する食支援の必要性が考えられる。食支援の在り方として、足立は子ども発信で家族を巻き込み共食を進めていくことの重要性<sup>8)</sup>を述べている。その視点から考えると、小学生では共食することが楽しくなるような場づくり、例えば家族に夕食を一緒に食べることを提案し、食事中にまずは自分から話をしてみるなど考えられる。しかし、思春期の中学生にとって、主体的に共食することが楽しくなるような場づくりには、対人関係スキルや効果的コミュニケーションスキルのような心理社会的能力<sup>31)</sup>が必要と考えられる。そのためには、行動変容の潜在メディエーターを明確にし、理論的構成概念に基づく教育的支援が必要<sup>32)</sup>だろう。思春期における食育の課題として、今後検討する必要がある。

本研究は2012年に著者らが計画、実施した「健康と食生活アンケート」の調査データと、2015年に同じ質問紙を用いて実施した調査データを本研究の目的に合わせて解析したものであ

る。したがって、“食事の楽しさ”の関連要因として挙げた項目に偏りがみられたことが限界として挙げられる。健やかガイドでは、“食べる力”として5つ挙げている。それらを網羅した項目と“楽しく食べること”の関連を明らかにする必要がある。特に②食事を味わって食べる⑤食生活や健康に主体的に関わることの項目が欠けていた。加えて現在、第3次食育推進基本計画<sup>16)</sup>の重点課題にあるように、様々な家族の状況や生活の多様化に対応した食育の推進が求められている。足立は共食を、食事を共にする共「食事」から、食行動を共にする共「食行動」へ、そして食育基本法<sup>8)</sup>で求めている食を共にする共「食」を提唱している<sup>19)</sup>。より多くの子どもたちが、“食事が楽しい”と感じるためには、食べる側の5つの“食べる力”を構成する知識、態度、行動を「食」の視点で再抽出する必要がある。知能観や幸福感など多次元的に捉えることが、現在浸透している<sup>33)</sup>。発達の段階における“食事の楽しさ”の関連要因を多次元的に整理することは、今後、学習者が主体的に食育へ関わることへの貢献が期待できる。さらに、本研究では共食することが楽しくなるような場づくりの重要性が示唆された。そこで、「食」と食事の関係性の中で、環境側の“楽しい食事”の構成要因を整理する必要がある。食事の構成要因の例として、日本人の長寿を支える「健康な食事」を構成している要因例<sup>34)</sup>がある。これを参考にしつつ、発達の段階や特性による差の検討が必要と考える。食べる側の要因と環境側の要因が、共「食」によって組み合わせられ、多様な楽しい食事のあり方が考えられる。

また、同一集団での調査とはいえ、小学生時と中学生時のデータを個人ごとに連結させることはできなかった。そのため、小学生時の関連要因と中学生時の“食事の楽しさ”との関連については明らかにできなかった。しかし、衛藤らは中学生時の食態度、食行動、QOLは、小学生時よりも同時期の食行動等の関連が多い<sup>22)</sup>と報告している。島井は自分が幸福なのか判断しようとする、今現在のことだけでなく、これまでのことを振り返ったり、今後のことを考え

たりすることになる<sup>34)</sup>と述べている。中学生時の“食事の楽しさ”には、小学生時の食行動等より、食事が楽しかったのか、つまらなかったのかという評価体験が関連していることが考えられる。

さらに、健やかガイドでは授乳期／離乳期から、幼児期、学童期、思春期までの発育・発達過程の特徴を活かした、楽しく食べるために育てたい“食べる力”を示している。本研究では学童期から思春期に焦点をあてた。今後は授乳期／離乳期から幼児期、幼児期から学童期についても検討したい。さらに共食という視点から、授乳期／離乳期や幼児期においては、養育者における“食事の楽しさ”の関連要因と“楽しい食事”の構成要因についても検討したい。

## 5 結論

小学校5年生時と中学校2年生時における家庭での“食事の楽しさ”と関連要因を検討した。食事を楽しむ者の割合は、男女共に学年時による差は認められなかった。朝食の楽しさには、男女に共通し共食ありが関連していた。男女別にみても学年時による関連要因の違いはほとんど認められなかった。夕食の楽しさと関連する要因は、小学生時と中学生時では、共食の質の面で異なることが示唆された。

## 謝辞

調査にご協力いただいた愛知県N中学校区の児童生徒の皆様、先生方、N中学校区小中連絡会の皆様に厚く御礼申し上げます。

本研究は、名古屋学芸大学健康・栄養研究所研究・実践事業の助成を受けて実施した「共食・孤食の食生態に関する国際比較研究」(主任研究員：足立己幸)の一部である。調査の実施および本研究の計画から解析まで、多大なるご指導を頂きました足立己幸名古屋学芸大学名誉教授に心より感謝申し上げます。

## 利益相反

利益相反に相当する事項はない。

## 文献

- 1) 宮坂忠夫. 衛生教育 (初版). 斎藤潔監. 東京: 績文堂, 1958
- 2) 足立己幸. 宮坂忠夫の健康教育基本論－“民主的な”方法と教材(媒体)観の転換. 日健教誌. 2014; 22 (追悼): 62-65.
- 3) 文部科学省. 学習指導要領「生きる力」, [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/1383986.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/1383986.htm) (2017年10月19日アクセス)
- 4) 安藤史高, 布施光代, 小平英志. 授業に対する動機づけが児童の積極的授業参加行動に及ぼす影響. 教育心理学研究. 2008; 56: 160-170.
- 5) 厚生労働省. 食生活指針について, <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000128503.html> (2017年6月27日アクセス)
- 6) 會退友美, 赤松利恵, 林芙美, 他. 成人期の食に関する主観的 QOL (subjective diet-related quality of life (SDQOL)) と食知識, 食習慣の関連－男女による比較検討－. 栄養学雑誌. 2013; 71 (3): 163-170.
- 7) 文部省厚生労働省農林水産省. 食生活指針. 2016
- 8) 足立己幸. 家族と“食を共にすること”共食の大切さ. 親子のための共食読本. 内閣府食育推進室. 2010; 13-21.
- 9) 足立己幸. なぜひとりで食べるの－食生活が子どもを変える. 東京: 日本放送出版協会, 1983
- 10) 足立己幸. NHK スペシャル知っていますか子どもたちの食卓－食生活からからだと心がみえる. 東京: 日本放送出版協会, 2000
- 11) 足立己幸, 松下佳代, NKH「65歳からの食卓」プロジェクト. NHK スペシャル65歳からの食卓～元氣力は身近な工夫から. 東京: 日本放送出版協会, 2004
- 12) 内閣府. 食育基本法 (平成十七年六月十七日法律第六十三号 改正 平成二十七年九月一日法律第六六号), <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17HO063.html> (2017年6月27日アクセス)
- 13) 厚生労働省. 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～食を通じた子どもの健全育成 (－いわゆる「食育」の視点から－) のあり方に関する検討会」報告書. 2004
- 14) 無藤隆, 久保ゆかり, 遠藤利彦. 現代心理学入門 2 発達心理学. 東京: 岩波書店, 1995: 111-131.
- 15) 斎藤誠一編. 人間関係の発達心理学 4 青年期の人間関係. 東京: 培風館, 1996: 19-54.
- 16) 農林水産省. 食育基本法・食育推進基本計画等, <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrenhou.html> (2017年8月29日アクセス)



- 
- 17) Contento, Isobel R.. Nutrition Education: linking research, theory, and practice. 3<sup>rd</sup>. ed. Sudbury, MA, U.S.A.: Jones and Bartlett Publishers, 2016: 175-211.
- 18) 成瀬祐子, 富田圭子, 大谷貴美子. 家庭の食事時間の楽しさが児童・生徒の自尊感情に及ぼす影響～小学5,6年生と中学2年生を対象にして～. 日本食生活学会誌. 2008; 19 (2): 132-141.
- 19) 足立己幸. 共食がなぜ注目されているかー40年間の共食・孤食研究と実践から. 名古屋学芸大学健康栄養研究所年報. 2014; 第6号特別号: 43-56.
- 20) 安達内美子, 出原考示, 足立己幸. “食事の楽しさ”と要因の構造について朝食・夕食・給食の特徴ー愛知県N学区中学生の事例ー. 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報. 2015; (7): 41-54.
- 21) 安達内美子, 足立己幸. 小学生における家庭での“食事の楽しさ”とその要因ー愛知県N学区小学校5年生の事例ー. 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報. 2016; (8): 13-23.
- 22) 衛藤久美, 中西明美, 武見ゆかり. 家族との夕食共食頻度及び食事時の自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOLとの関連ー小学5年生及び中学2年生における横断的・縦断的検討ー. 栄養学雑誌. 2014; 72 (3): 113-125.
- 23) Eto, K., Kochi, P., Content, I.R., Adachi, M.: Variables of the Theory of Planned Behavior are associated with family meal frequency among adolescents. *J. Nutr. Educ. Behav.* 2011; 43: 525-530.
- 24) 足立己幸. 第II章人間の食生活の成り立ち. 足立己幸編著, 秋山房雄共著. 食生活論. 東京: 医歯薬出版, 1987: 14-62.
- 25) 足立己幸 (主任研究者). 平成14年度児童環境づくり等総合研究事業報告書「地域で支える児童参加型食育プログラムの開発に関する報告書」. 2008: 7-17.
- 26) 辻本洋子, 奥田豊子. 小学生の食えることと食生活・生活習慣との関連性. 大阪教育大学紀要第II部門. 2009; 57 (2): 49-60.
- 27) 池山和子, 長田純子. 子供の食事の楽しさとその影響. 鹿児島大学教育学部研究紀要人文・社会科学編. 1992; 44: 79-93.
- 28) 衛藤久美, 武見ゆかり, 中西明美, 他. 小学5年生の児童における家族との共食頻度及び食事時の自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOLとの関連. 日健教誌. 2012; 30 (3): 192-205.
- 29) 赤松利恵. D. 思春期. 丸山千寿子, 足達淑子, 武見ゆかり編. 栄養教育論 (改訂第3版). 東京: 南江堂, 2013: 225-234.
- 30) 足立己幸. 「お手伝い」でなく、食事づくりの「参加」へ. 日健教誌. 2016; 24 (2): 63-64.
- 31) WHO. Programme on mental health Life skills education in schools. 1997; 1-8.
- 32) 文献11) 306-345.
- 33) 島井哲志. 幸福の構造ー持続する幸福感と幸せな社会づくり. 東京: 有斐閣, 2015: 49-82.
- 34) 厚生労働省. 日本人の長寿を支える「健康な食事」, <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000129200.html> (2017年10月19日アクセス)
- 35) 文献33) 85-118.

## Abstract

# **Factors Related to Enjoyment of Breakfast and Dinner in Fifth and Eighth Grade Students: A Case Study of the N Middle School Catchment Area in Aichi, Japan**

**Namiko Adachi\***

**Objectives:** This study aimed to identify features of breakfast and dinner related to mealtime enjoyment in fifth and eighth grade students.

**Methods:** A self-report questionnaire on health and dietary habits was administered to all fifth and eighth grade students in the N Middle School catchment area in Aichi, Japan. Each student completed the questionnaire twice: as fifth graders in October 2012 and as eighth graders in November 2015. We obtained complete responses to meal enjoyment questions from 250 of 252 fifth grade students and 200 of 223 eighth grade students. Transfer students were omitted from the sample. We analyzed factors related to enjoyment of the students' most recent breakfast and dinner.

**Results:** In fifth and eighth grades, respectively, 69% and 65% of boys and 83% and 74% of girls indicated that they enjoyed breakfast; 86% and 87% of boys and 94% and 94% of girls indicated that they enjoyed dinner. For both fifth and eighth grade students, factors related to breakfast enjoyment were feeling hungry before breakfast and eating with others during breakfast. Factors related to dinner enjoyment in fifth grade students were speaking from themselves. Eighth grade boys enjoyed conversations during mealtime, and eighth grade girls enjoyed eating with preferred people. Among those who enjoyed dinner, eighth graders were more likely to have assisted in meal preparation and less likely to have a mobile phone on the dining table than fifth graders.

**Conclusion:** The results suggest that important factors in enjoying breakfast are going to bed and getting up early, eating with others. At dinner, fifth grader enjoyed speaking from themselves, and eighth graders enjoyed a preferred dining arrangement as quality of eating with others.

**Keywords:** primary school students, middle school students, enjoyment of meals, eating with others

---

\* School of Nutritional Sciences, Nagoya University of Arts and Sciences